



## **AVIS DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 8858**

### **Viande rouge, charcuterie à base de viande rouge et prévention du cancer colorectal Brève**

4 décembre 2013

#### **BREVE**

Le cancer représente, à côté des pathologies cardiovasculaires et le diabète, une des maladies les plus graves pour l'homme. Une alimentation saine et équilibrée joue sans nul doute un rôle important dans la prévention de ces maladies. Environ 30% de tous les cas de cancer ont une origine alimentaire. La nature et la composition de l'aliment ont un impact plus important sur ce type de maladie que la contamination par des substances chimiques toxiques (résidus, contaminants environnementaux, ...) ou par des microorganismes pathogènes.

Les connaissances scientifiques à propos du cancer ont considérablement progressé depuis quelques décennies. Ces progrès scientifiques doivent être valorisés sous forme de recommandations fiables dans le domaine nutritionnel dans le but de réduire le nombre de cas de cancers. Le problème des relations entre l'alimentation et les différents types de cancer est extrêmement complexe. Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) a choisi de commencer ce travail titanesque par une étude de cas relative à l'augmentation du risque de développer un cancer colorectal due à une consommation inappropriée de viande rouge et de charcuterie à base de viande rouge

On entend par « viande rouge » (principalement bœuf, porc, mouton ou agneau, mais aussi d'autres espèces animales à l'exception des volailles) la viande rouge fraîche qui n'a pas subi d'autres traitements que la réfrigération, congélation et/ou fragmentation pour être mélangée avec d'autres viandes rouges et du sel (p.ex. hachis). Par "charcuterie à base de viande rouge", il faut comprendre la viande rouge qui a subi un saumurage (le plus souvent par ajout de nitrite et/ou de nitrate) suivi d'un ou plusieurs traitements additionnels pour la conservation. Ceci concerne la plupart des charcuteries à l'exception des produits préparés exclusivement avec du poulet ou d'autres volailles.

Ainsi, on pourrait réduire de 10 à 20% l'incidence du cancer colorectal par la mise en pratique de recommandations à propos de la nature, du mode de préparation et des quantités de viande rouge consommée. Il est donc clair que les conseils proposés en rapport avec la consommation de viande rouge et de charcuteries à base de viande rouge doivent être pris en compte dans le cadre de l'optimisation d'un régime alimentaire équilibré.

Il est clair que la consommation combinée de viande rouge et de charcuteries à base de viande rouge est élevée en Belgique et dépasse les normes fixées par le *World Cancer Research Fund*, le *British Scientific Advisory Committee on Nutrition* et le Programme National Nutrition Santé français, ce qui augmente le risque de cancer colorectal. Le CSS recommande donc de ne consommer qu'occasionnellement de la viande rouge, fraîche ou sous forme de hachis préparés, et d'éviter autant que possible les charcuteries à base de viande rouge en particulier les produits riches en matières grasses. Toutefois, la consommation modérée de viande rouge reste une source précieuse de protéines surtout pour les seniors.

En résumé, il est préférable de privilégier la consommation de volaille et de poisson, y compris du poisson gras, ainsi que par exemple remplacer une fois par semaine la viande rouge par des alternatives végétales. D'ailleurs, un régime plus riche en aliments d'origine végétale est associé à une réduction de la morbidité et de la mortalité et contribue à un mode plus écologique de production d'aliments.

Lors de la cuisson et du rôtissage de la viande rouge, il est conseillé d'utiliser des épices et des herbes aromatiques, telles que du romarin et de l'ail, contenant naturellement des antioxydants, ne pas trop brunir la viande, et en tout cas laisser les parties les plus brun foncé ou noires sur son assiette.

D'un point de vue quantitatif, il est indiqué de ne pas dépasser 500 g/semaine pour un individu qui mange de la viande rouge et consommer peu, voire pas du tout, de charcuteries à base de viande rouge. Si cette limite supérieure était appliquée par les consommateurs de viande et tenant compte des variations dans la consommation de viande entre différentes personnes et pour une même personne d'un jour à l'autre, on pourrait ainsi atteindre une consommation moyenne de viande rouge, au niveau global de la population, n'excédant pas 300 g /semaine /personne.

En résumé, on peut donc déclarer que la meilleure prévention du cancer colorectal consiste à :

- ne pas s'exposer au tabac,
- pour la consommation de boissons alcoolisées, se limiter à 2-3 unités de consommation par jour pour un homme et 1-2 unités de consommation pour une femme,
- pratiquer une activité physique suffisante et régulière,
- avoir un régime riche en fibres et équilibré, en limitant la viande rouge et en évitant autant que possible des charcuteries à base de viande rouge.

Il est souhaitable de traduire ces recommandations en dispositions législatives et en campagnes d'information.